從臟腑氣化角度談「陰平陽秘，精神乃治」

Discussion on the theory "*Yin Ping Yang Mi*, Spirit is the Cure"
from the perspective of visceral qi transformation function

郭松偉 陸 柯 王 姣 李 晨 張慶祥# *GUO Songwei, LU Ke, WANG Jiao, et al.*

（山東中醫藥大學中醫學院）
(School of Traditional Chinese Medicine, Shandong University of Traditional Chinese Medicine, Shandong 250355, China)

[摘要] 前輩學者從「陰陽平衡」論裡解放了「陰平陽秘」，並引入「自穩態」學說、和合思想來闡明「陰平陽秘」的道理，有益於學術發展，然而該理論終須用中醫學科本身的道理來闡明。本文立足陰陽學說、臟腑氣化理論揭示了「陰平陽秘，精氣乃治」描述的是臟腑之精所化之氣無內外邪氣攪擾的和平狀態，而不是人體最佳生命活動狀態。所謂和平狀態是指，五臟之生氣，其精粹之陰氣平靜而不湧動，其剽悍之陽氣緻密而不強盛。

[關鍵詞] 陰平陽秘；中醫基礎理論

「陰平陽秘」一直被認為是對人體最佳生命活動狀態的描述和概括[1]，學者基於此從多個角度來闡發其中的道理。這其中以哲學層面和生命維度的認識居多，鮮有從藏象、氣血津液神和病機等中醫理論來深入探討的。理論要落實到具有臨床實用價值的層次，其意義方能彰顯。

1 諸家論說

1.1 古代醫家的認識

「陰平陽秘，精神乃治。陰陽離絕，精氣乃絕」語出《素問·生氣通天論》，王冰注曰：「陰氣和平，陽氣閉密，則精神之用日益治也。若陰不和平，陽不閉密，強用施泄，損耗天真。二氣分離，經絡決憊，則精氣不化，乃絕流通也」。高志平[2]認為此注偏於意會而失於籠統，並未確切說明「平」與「秘」的本質特徵，給後世解讀留下困惑。

馬蒔注曰：「必彼之陰氣得其和平，此之陽氣知所秘密，則精神乃治。」馬注「平」為和平，「秘」為秘密。張景嶽注曰：「平，即靜也。秘，即固也。人生所賴，唯精與神。精以陰生，神從陽化，故陰平陽秘，則精神治矣。」張志聰注曰：「調養精氣神者，當先平秘其陰陽，惟聖人能敷陳其陰陽之和平也。」其合用「平秘」，不另解釋。高士宗則認為，「是必陰平和，陽秘密，則精神乃治。若陰不平和，陽不秘密，而陰陽離決，則精氣乃絕。」他也認為「平」為和平，「秘」為秘密。

古代醫家把「平」理解為「和平」或「平靜」，把「秘」理解為「閉密」「秘密」或「固密」。在他們的認知中，「平」和「秘」是分別對「陰」和「陽」的狀態的一種規定，「陰平」、「陽秘」分別都有其特定的具體內容。[3]

1.2 現代學者的認識

針對有學者用「現代」概念來翻譯、替換中醫學的經典概念，而出現把「陰平陽秘」直接替代為「陰陽平衡」的消極做法，祝世訥[3][4]指出「陰平陽秘」與「陰陽平衡」概念有一定聯繫，又有原則性區別，「陰平陽秘」的內涵比「平衡」深刻得多，也豐富得多，有些內容可以用「平衡」作討論，而有些是無法用「平衡」來討論或表徵的。「陰平陽秘」具有特定的醫學內容，對臨床有實際的、具體的應用價值，如果把它退還為一種遠離醫學內容和臨床實際的高度抽象的哲學術語，是對「陰平陽秘」的肆意踐踏。經典「陰平陽秘」概念未含「平衡」之意，而是一種有序穩態。自此，多有學者從「穩態」角度來闡發「陰平陽秘」。

李積敏[5]以為，「陰平」與「陽秘」是互文，「陰平陽秘」即「陰陽平秘」，而「平秘」為「清靜寧謐」

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright HKRCMP All Rights Reserved

之意。他主張「陰平陽秘，精神乃治」與「陰陽離決，精氣乃絕」為對文，而且「精神乃治」即「精氣乃治」。賈延利[6]延續了互文與對文的認識。

吳雲波[7]對祝世訥教授的觀點作了補充說明，並重點提出陰陽關係之「和」的核心含義。他指出「陰平陽秘」包含兩個層次意思，第一層次是陰與陽本身的變化，即「陰」以「平」為常，而「平」與「爭」、「緊」、「急」等相對。「陽」以「秘」為常，而「秘」與「擾」，「不固」、「緩」等相對。第二個層次則是論述陰陽間相互關係，「陰平」與「陽秘」表示陰陽各自處於正常狀態，對這種關係，古人一般稱「和」。「和」的核心含義有二：①陰陽之間的協調、配合；②陰陽和合，產生新事物。

王小平[1]深度闡發「和」的思想，提出「陰平陽秘」即陰與陽在保持各自功用和特性的情況下，通過相互作用所達到的整體協調狀態。所謂整體協調狀態即「和合狀態」，其是人體生命活動的最佳狀態[8]。她通過闡明陰陽運動之間的互動機制，揭示了「陰平陽秘」的必然性。陰陽相互作用的結果，就會自行地趨向於合和，這是由於陰陽的對立與互根是其本性使然。這種互動合和的過程亦是自發而就的，張仲景稱之為「陰陽自和」。

沈耿楊[9]指出「陰平陽秘」當注重「陽主陰從」，陽氣乃人身立命之根也，陰陽處「中」、處「和」之要道也，「陰平陽秘」之至要在於「陽統乎陰，陽主陰從」。此說可采。對於「陰平陽秘」的涵義，他認為「陰」不可盛，以平為度；「陽」不患多，其要在秘；「陰」以適用為平，「陽」以潛藏為貴。其指稱「陰」就是指物質之人體，「陽」就是指人體之功能；陰為物質，陽為機能。此處認識失之籠統，以致帶來不同於前人的解讀。

毛德文等[10]探析「陽主陰從」與「陰平陽秘」的關係，認為「陽主陰從」實際上就是突出「陰平陽秘」基礎上的陽氣主導作用，陰陽的協調，關鍵在於陽氣的旺盛和飽滿。

張永康[11]提出陰升陽降是達到陰平陽秘的必然運行形式。認為在人體之中，陽在上，陰在下，陽升陰降就會導致陰陽離決。陰升陽降則陰陽交匯，陰中有陽，使陰得升，陽中有陰，使陽得以化，最終人體達到「陰平陽秘」的最佳狀態。

高志平[2]從「平」「秘」含義的本質特徵入手，對「陰平陽秘」內涵特徵的把握及實現方式做了進一步闡釋和解析，指出「陰平陽秘」是建立在陰精充足、陰陽完美適配基礎上，陰陽「互動機制」與「互制機制」間的穩態平衡。他強調「陰平」的本質特徵是「足」，陰的充足是陰平陽秘、陰陽穩態平衡的根本，發揮着決定性的作用。同時指出陰陽適配過程中，陽的能動性更大，是具有主動性的一方。正常生理狀態下「陽」通過「陰陽自和」的方式，可主動實現二者的適配，從而達到「凡陰陽之要，陽密乃固」的目的。此說與「陽主陰從」同。

王彥暉[12]認為「陰平陽秘」的含義，除了其哲學層面和生命維度的認識，要落實到更具有臨床實用價值的層次，必須從藏象、經絡和氣血津液等中醫理論來深入。筆者深以為然，本文正是在這一動機下促成的。他提出「邪氣少，正氣足」是判斷「陰平陽秘」狀態的核心指標，而寒熱平衡和氣血順暢則是評價這種狀態的2個衍生指標。

2 從臟腑氣化角度來認識「陰平陽秘，精神乃治」

2.1 字意厘定

本文尊古醫家注解為是，把「平」理解為「和平」或「平靜」，把「秘」理解為「閉密」、「秘密」或「固密」，並反對「平」「秘」同義說，不認同「安靜」義。本文接受「陰」以「平」為常，而「平」與「爭」、「緊」、「急」等相對；「陽」以「秘」為常，而「秘」與「擾」，「不固」、「緩」等相對的認識。

2.2 臟腑氣化理論

2.2.1 精化氣 《類證治裁·內景綜要》言：「一身之寶，惟精氣神。神生於氣，氣生於精，精化氣，氣化神。故精者生之本，氣者神之本，形者神之宅也。」精可化氣，氣能生精、攝精，精與氣之間相互化生；精能生神、養神，氣能養神，精和氣是神的物質基礎，而神又統禦精與氣。精能化氣，先天之精藏於腎，先天之精化生元氣。臟腑之精化為臟腑之氣。如，腎氣由腎精所化，又分為腎陰腎陽兩部分：腎陰，又稱為元陰、真陰，具有

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright HKCCM All Rights Reserved

寧靜、滋潤和濡養作用；腎陽，又稱為元陽，真陽，具有推動、溫煦、振奮作用。腎陰與腎陽對立統一，相反相成，平衡協調，則腎氣沖和。餘臟同此。是故五臟之精所化五臟之氣，分為陰陽，統稱陰氣、陽氣。於此可知，王冰注「陰氣和平，陽氣閉密，則精神之用日益治也」之「陰氣」、「陽氣」並非意會之言，而是確有所指。

2.2.2 氣機 《素問·六微旨大論》云：「出入廢則神機化滅，升降息則氣立孤危。故非出入則無以生長壯老已；非升降則無以生長化收藏。是以升降出入，無器不有。」氣的運動，稱為氣機。升、降、出、入、聚、散是氣運動的基本形式。其中「出入」是指精氣出入臟腑的運動，包括水穀之精氣充養五臟的「入」的運動和五臟之精化氣而濡養和激發臟腑的「出」的運動。「入」多以精的形式，「出」多以氣的形式。其中「升降」是指臟腑之精所化之氣的運動形式，升降完成了五臟氣機的圓運動，其運動的總規律是臟氣法時。所謂臟氣法時是指肝木應春，其氣主升；心火應夏，其氣主浮；肺金應秋，其氣主降；腎水應冬，其氣主沉；脾土應長夏，主生化之機。

總結而言，氣的出入運動與升降運動是兩個層次的運動，一個是精氣相互化生的層次，一個是臟腑之氣運動的層次。臟腑之氣的升降運動是在臟腑之精氣化的基礎上進行的。臟腑之氣之運動，分而觀之，則為五臟之精氣之應時出入；合而觀之，則為五臟精氣之周而復始的寰運動。劉華為[13]的「五行臟腑氣機氣化」理論冠以「五行臟腑」，正是指出了臟腑氣機氣化理論是建在整體觀視角下的五行模型基礎上，是基於合而觀之。是以升降運動，是在整體觀視角下的臟腑精氣出入運動。臟腑之氣機，實際應為整體觀視角下五臟之精氣互化運動。馬蒔注「必彼之陰氣得其和平，此之陽氣知所秘密，則精神乃治」正是基於此種運動與情景。他指出，五臟之精所化之氣，陽氣為主，陰氣為從，陰氣能得其和平，陽氣能知所秘密，則精有所養，神有所充，精神日益治。

2.2.3 氣血 《素問·調經論》說：「人之所有者，血與氣耳。」氣與血同源於脾胃化生的水穀精微和腎中精氣，具有互根互用的關係。《靈樞·營衛生會》言：「五臟六腑，皆以受氣。其清者為營，濁者為衛。營在脈中，衛在脈外。」衛氣、營血兩者相對而言，衛氣屬陽，無形而主動，具有溫煦、推動、固攝、氣化等作用；營血屬陰，有形而主靜，具有滋潤濡養作用。《靈樞·本藏》曰：「人之血氣精神者，所以奉生而周於性命者也。經脈者，所以行氣血而營陰陽，濡筋骨，利關節者也。」在精-氣-神的結構中，衛、氣，營、血同屬「氣」的層次而具有陰陽屬性，衛、氣同王冰注之「陽氣」，營、血同王冰注之「陰氣」。張景岳注「人生所賴，唯精與神。精以陰生，神從陽化。故陰平陽秘，則精神治矣」，以衛、氣、營、血注解陰、陽，不無道理。

2.3 「陰平陽秘，精神乃治」解讀

《素問·生氣通天論》云：「凡陰陽之要，陽密乃固。兩者不和，若春無秋，若冬無夏。因而和之，是謂聖度。故陽強不能密，陰氣乃絕。陰平陽秘，精神乃治；陰陽離決，精氣乃絕。」此篇陰陽，涵義皆與篇名的「生氣」同意。文章首句言：「夫自古通天者，生之本，本於陰陽。」陰陽即是「生氣」，通乎天氣。所謂「通乎天氣」，是指「陰陽」、「生氣」、「五藏之氣」與「天氣」皆取法於自然之四時五行，彼此相通應。

陰陽是人之生氣，人之生氣由五臟之精氣化而生，分為陰陽。故陰陽者，五臟之精所化之陰氣、陽氣也。岐伯曰：「陰者，藏精而起亟也，陽者衛外而為固也」。陰氣承繼五臟之精之精粹部分，藏守精華，待時化氣。陽氣承繼五臟之精之剽悍部分，固衛真氣，抵禦邪氣。故曰：「陰在內，陽之守也；陽在外，陰之使也。」精粹之陰氣又稱營氣，行於脈中；剽悍之陽氣又稱衛氣，行於脈外。故有「陰不勝其陽，則脈流薄急。」若「陽不勝其陰」則臟氣無衛，邪氣與臟氣交爭於內，故外九竅閉而不通也。

五臟之生氣，以陽氣為尊，其道取法於天地，天尊地卑。「陽氣者若天與日」，故陽氣以固衛為用，陽氣緻密則護衛有力。陰氣與陽氣如果不相和合就像天氣與地氣失調而致使四時和氣相無，若春無秋，若冬無夏。天日光明則萬物自和，假若曝日當空，則地涸禾焦。同理，假若陽氣強盛，內攻外逸，而鼓蒸陰氣，則會導致陰氣內竭。

所謂「陰平陽秘，精神乃治」，是指五臟之生氣，其精粹之陰氣平靜而不湧動，其剽悍之陽氣緻密而不強盛，如此則精有所藏，神有所養。若陰氣與陽氣離分不和，則如天地否塞，「精」與「氣」隔絕而不流通，致使孤陰不長，獨陽不生，精氣將絕。若以衛、氣、營、血的角度來解讀，則為營、血和平而不「爭」、不「緊」、

香港中醫藥學會 版權所有 Copyright HKTCM All Rights Reserved

不「急」；衛、氣固密而不「擾」、不「緩」，如此則精有所養，神日益光。

3 討論

3.1「陰平陽秘，精神乃治」的文本句式

張志聰注「調養精氣神者，當先平秘其陰陽，惟聖人能敷陳其陰陽之和平也」，認為此處是互文的修辭手法，「陰平陽秘」作「陰陽平秘」。李積敏亦持此觀點，他同時主張「陰平陽秘，精神乃治」與「陰陽離決，精氣乃絕」為對文，「平秘」與下文的「離決」相對。兩者都忽視了陰陽的同中之異，致使理解文本句式時出現錯誤。祝世訥[3]指出在中醫古籍中，從未有將「陰平陽秘」的「平」與「秘」合在一起表述，均是分開表述的。高志平[2]認為「平」與「秘」雖是並列對偶結構，但對應的主體不同，其含義也不同，應予以明確區分以便於理解。

以兩者的注解對比馬蒔的注解，馬蒔不僅區分了陰陽的平、秘，而且還分清了陰陽的主從關係，這一點可以從其注文「必彼之陰氣得其和平，此之陽氣知所秘密，則精神乃治」中的「得」與「知」的被動與主動關係中看出。

還應當指出的是，李積敏[5]所持「精神乃治」即「精氣乃治」的觀點也是錯誤的。在精-氣-神結構中，「陰平陽秘，精神乃治」是指出了氣的層次無邪，則精能漸積，而神能益全。「精」、「神」須分而釋之。「陰陽離絕，精氣乃絕」是指出了氣的層次的離絕，則將會導致作為物質基礎的「精」與「氣」隔絕而不流通，此時神之離散自不待言。「精」、「氣」須分而釋之。於此可知，「精神」、「精氣」不可指稱為同義。

3.2 陰平陽秘並非人體最佳生命活動狀態

「陰平陽秘」是《內經》對人體最佳生命活動狀態的高度概括的認識，幾乎已成學界定論。然而事實並非如此，打個通俗的比方，「陰平陽秘」的狀態意味著人體內外沒有邪氣，就像中華民族贏得民族獨立「站起來了」。而此時中華民族距離物質充足的「富起來」，精神富足的「強起來」還須百年奮鬥。故而，「陰平陽秘」僅僅是人體內外沒有邪氣，陰血和平，陽氣秘密的狀態。在此基礎上，起居有常，不妄作勞，節飲食，暢情志，適寒暑，才能積精全神，最終達到精神充足、元氣滿滿的最佳生命狀態。而王彥暉[12]提出的「邪氣少，正氣足」是判斷「陰平陽秘」狀態的核心指標，正合此旨。

高志平所強調的「『陰平』的本質特徵是『足』，陰的充足是陰平陽秘、陰陽穩態平衡的根本，發揮着決定性的作用」，正是在「『陰平陽秘』是《內經》對人體最佳生命活動狀態的高度概括」的認知下得出的錯誤結論。

3.3 陰升陽降與陰平陽秘

如前所述，升降運動，是在整體觀視角下的臟腑精氣出入運動，屬四時五行說理模型。深入探析，臟腑精氣的出入運動，可為升降的一種內涵。肝升肺降、一氣周流是升降的另一種內涵。張永康[11]提出的「陰升陽降是達到陰平陽秘的必然運行形式」中的「陰升陽降」為升降的第二種內涵。整體觀視域下「陰升陽降」是陰陽和合運動的必然趨勢，是天道。若臟腑精氣氣化正常，則臟腑之氣必然能合於天道而陰升陽降，而臟腑精氣氣化正常的前提是人體內外無邪、陰平陽秘、元真通暢。故而可知，陰升陽降與陰平陽秘的真正關係是：陰平陽秘是陰升陽降在人體得以實現的前提。

3.4 陽主陰從

前文已提及，馬蒔的注文不僅區分了陰陽的平、秘，而且還分清了陰陽的主從關係，陽主陰從，這一見解得到後世醫家、學者的一致認可。如方藥中[14]指出，陽氣在生命中有主導作用，主動、主熱，有溫煦、鼓舞、固衛及化生陰精等作用。陰陽關係中，陽須平秘、沖和、安靜，才有保護陰精、固衛人體、溫煦、鼓舞等作用；若陽氣過亢，勢必消爍陰精，陰精多損，陽無根基，則陽亦必隨之而虛。

4 結語

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright HKRCM All Rights Reserved

「陰平陽秘，精氣乃治」描述的是臟腑之精所化之氣無內外邪氣攪擾的和平狀態，卻並非人體最佳生命活動狀態。前輩學者從「陰陽平衡」論裡解放了「陰平陽秘」，並引入「自穩態」學說、和合思想來闡明「陰平陽秘」的道理，有益於學術發展，然而該理論終須用中醫學科本身的道理，立足陰陽學說、臟腑氣化理論、精氣血津液神學說來闡明，本論文即是這方面的嘗試。筆者不揣固陋，拋磚引玉，並期見正於方家。

參考文獻

[1] 王小平.「陰平陽秘」內涵與外延啟微[J].中醫藥學刊，2004(10):1876-1877.
[2] 高志平，榮瑞芬.「陰平陽秘」闡析[J].中華中醫藥雜誌，2017, 32(07):2975-2977.
[3] 祝世訥.陰平陽秘不等於陰陽平衡[J].山東中醫學院學報，1989(05):2-6+73.
[4] 祝世訥.再論陰平陽秘不等於陰陽平衡[J].山東中醫學院學報，1996(02):74-78.
[5] 李積敏.「陰平陽秘」析[J].中醫藥文化，1990(02):9-10.
[6] 賈延利.《內經選讀》疑點尋疵[J].中醫藥學刊，2004(07):1313.
[7] 吳雲波.「陰平陽秘」詮釋中的哲學思考[J].山東中醫藥大學學報，1999(01):9-11.
[8] 王小平.「和合」是《內經》理論體系的核心思想[J].山東中醫藥大學學報，2000(06):407-409.
[9] 沈耿楊，吳麗麗.「陰平陽秘」之思想探微[J].世界中醫藥，2012,7(02):99-101.
[10] 毛德文，唐農，陳月橋，劉力紅，李晏傑.淺析陽主陰從與眾陰陽觀的關係[J].廣西中醫藥，2014,37(05):41-42.
[11] 張永康，曹方，喬榮躍.陰升陽降是達到陰平陽秘的必然運行形式[J].中華中醫藥雜誌，2016,31(12):4902-4904.
[12] 王彥暉，王玉潔.論「陰平陽秘」的多維度認識及其應用[J].中華中醫藥雜誌，2017,32(03):907-910.
[13] 李猛，馬戰平，劉華為.劉華為教授五行臟腑氣機氣化理論及其實踐意義[J].陝西中醫，2014,35(07):889-891.
[14] 方藥中.凡陰陽之要，陽密乃固[J].黑龍江中醫藥，1982(01):16-17+25.

Abstract: Former scholars liberated the theory of “Yin and Yang are in a state of peace without evil” from the theory of “Yin Yang balance”, Introducing the theory of “self-steady state” and the thought of harmony to clarify the truth of “Yin and Yang are in a state of peace without evil”, is beneficial to academic development. However, this theory must be clarified by the principles of TCM itself. In this paper, based on the theory of yin and yang, viscera gasification theory reveals a truth that “Yin and Yang are in a state of peace without evil” describes the state of Yin and Yang are in peace in which the essence of the viscera is transformed without disturbance of internal and external evil, rather than the best state of human life activity. The so-called state of peace means Five organs of air are in a state of peace without evil, whose succinct yinqi calm without stirring; shose Plagiarism yangqi is dense but not strong.

Keywords: Yin and Yang are in a state of peace without evil; basic theory of traditional chinese medicine.

（編委：戴昭宇審校2026.05.12）

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright HKRCM All Rights Reserved